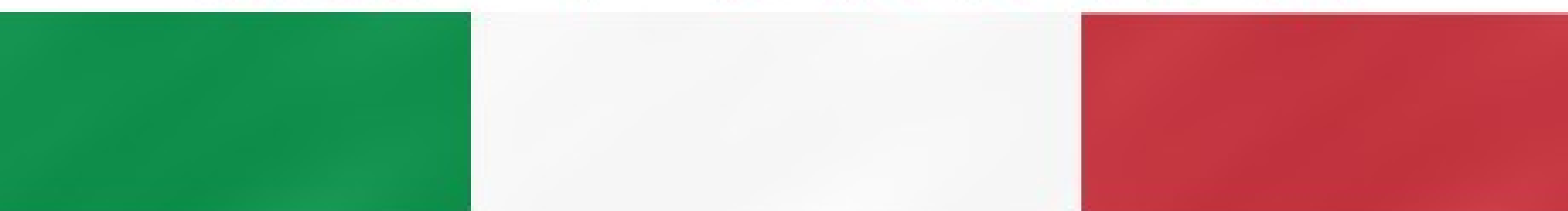
gustos.ro



VIVA ITALIA!

RETETE DIN BUCATARIA ITALIANA



CUPRINS

Articole
Bucataria italiana....................3
Gateste in stil italian....................6
Mix de condimente italienesc....................7

Retete
Pesto alla genovese....................8
Salata Caprese....................9
Paste cu bacon, ciuperci si pesto....................10
Pui Caprese....................11
Pizza Capriciosa....................12
Spaghettini cu sos simplu şi ierburi aromatice....................13
Pui cu salvie si legume....................14
Paine cu usturoi, verdeturi si parmezan....................15
Dovlecei cu rosii si mozzarella....................16
Tiramisu cu cirese....................17
Panna cotta cu fructe de padure....................18
Tiramisu cu capsune la cupe....................19



Bucataria italiana

Bucataria italiana este caracterizata prin flexibilitate, o gama larga de ingrediente si o bogata varietate regionala a retetelor. Felurile de mancare reprezinta un element important al stilului de viata italian si reflecta in principal cultura si istoria acestui popor. Din punct de vedere culinar, Italia este o tara a incredibilei diversitati. Felurile de mancare, ingredientele, timpul de preparare si mirodeniile se schimba radical de la o regiune la alta.

Care sunt componentele unei mese italiene traditionale

Bucataria italiana este caracterizata prin flexibilitate, o gama larga de ingrediente si o bogata varietate regionala a retetelor. Felurile de mancare reprezinta un element important al stilului de viata italian si reflecta in principal cultura si istoria acestui popor.

Din punct de vedere culinar, Italia este o tara a incredibilei diversitati. Felurile de mancare, ingredientele, timpul de preparare si mirodeniile se schimba radical de la o regiune la alta. Elementul constant este filozofia de baza. Mesele sunt vazute ca o ocazie pentru familie si prieteni de a se relaxa inainte de a se intoarce la viata agitata a secolului XX.

Primo

De asemenea, mesele festive pot incepe cu aperitive (antipasta).
Aceasta etapa a mesei se numeste assaggio di primi, o gustare a primelor (feluri), antreuri.
Tipuri de supe: minestrone (supe groase din zarzavaturi proaspete, pasta, orez sau fasole, care poate contine carne), supe de peste, supe limpezi, supe de legume cu paste



Antipasta: bruschetta (paine prajita unsa cu usturoi si ulei de masline), antipasti cu peste, cu carne, vegetariene, antipasti prajite, gustari

Secondo

Dupa primul fel, se serveste felul al doilea, secondo, felul principal bazat pe carne, peste, oua sau legume cu o garnitura aleasa astfel incat sa-l complimenteze. De exemplu, puteti incerca scottiglia, o tocana specifica regiunii Toscana, impreuna cu spanac fiert deshidradat (squeezed dry) condimentat (sauteed) cu ulei de masline si usturoi. Portiile sunt de asemenea mici, in jur de 150 de grame, si in plus garnitura si painea. Se pot servi mai multe secondo la restaurant sau la mesele festive.

Dolci

Masa de pranz se incheie de obicei cu fructe proaspete si cu o cescuta de espresso. O masa festiva va avea un desert mai elaborat, continand branzeturi, budinca, produse de patiserie sau prajituri cum ar fi faimosul tiramisu.

Per total, aceasta masa este extrem de echilibrata, continand carbohidrati (primul fel si painea), proteine (primul si al doilea fel), vitamine si minerale din zarzavaturi, legume si fructe. In toate cazurile se va servi vin. La o masa festiva, vor fi mai multe vinuri, alese astfel incat sa complimenteze respectivele feluri de mancare, si de obicei va fi o sticla de vin spumos la desert.

Un pranz din zilele de lucru va incepe cu un primo (felul intai), constand dintr-o farfurie adanca cu supa, risotto (orez) sau pasta (spaghetti) de diverse feluri. Cantitatea de mancare este de aproximativ o cana sau poate putin mai mult, deoarece nu are scopul de fi o masa intrega. La restaurant sau la mesele festive, pot fi mai multe feluri intai, spre exemplu risotto, o varietate de pasta si ravioli (paste umplute), dar volumul lor total va fi tot in jur de o cana.



Gateste in stil italian

Daca vrei sa creezi un meniu italian pentru a-ti impresiona musafirii, e bine sa stii ce fel de carne e potrivita pentru care reteta si ce carnuri sunt cele mai populare in Italia.

Carnea de miel
Mielul a fost folosit in retete italiene timp de mii de ani si e carnea care merge cel mai bine cu sosuri. Problema e ca nu multora le place carnea de miel, asa ca e bine sa testezi gusturile musafirilor inainte sa te hotarasti sa o pregatesti. Pentru cei carora le place poate fi o delicatesa extraordinara, dar pentru cei carora ledisplace poate fi un dezastru.

Peste
Pestele e un tip de carne des folosit in retete italienesti. In Italia, avand in vedere ca tara e inconjurata de ape, vei gasi o mare varietate de peste si fructe de mare, dar si aici trebuie sa ai grija la musafirii tai. Poti porni de la un simplu peste la cuptor sau gratar, care va placea tuturor, sau poti fi mai curajos si alege crabi, homar, stridii midii sau salate de fructe de mare.

Prepararea
Nu e de ajuns sa decizi ce fel de carne vei servi la masa ta italiana. Conteaza si felul in care vei prepara aceasta carne. In Italia, se prepara de obicei carnea prin prajire la gratar sau la cuptor. Exista si o alta metoda, mai ingenioasa, prin care se "ingroapa" carnea in sare total si se pregateste. Cand e gata, carnea e foarte frageda.

Alt lucru important e reprezentat de ingredientele care acompaniaza carnea. Foarte populare in Italia sunt rosiile (si foarte sanatoase), apoi cartofii, ardeii grasi.

Mix de condimente italienesc

Condimentele continute cel mai des de mixul italian sunt: cimbru, salvie, busuioc, rozmarin si oregano. Poti adauga si coriandru si ardei iute. Traditional, mancarurile italienesti contin una sau mai multe condimente din aceasta lista, iar acest mix va da o savoare aparte tuturor mancarurilor tale.

In general, e bine sa amesteci cam doua lingurite din fiecare condiment de mai sus (eventual "sarindu-le" pe cele care nu-ti plac, daca vrei) si gata! Mixul tau de condimente italienesc e pregatit sa dea arome bune mancarurilor tale.

Ai grija unde pastrezi mixul de condimente! Daca faci o cantitate mai mare, probabil n-o sa-l folosesti foarte rapid, asa ca e bine sa il tii intr-un borcan, intr-un loc intunecat, uscat si nu foarte calduros, pentru a pastra prospetimea si aromele condimentelor folosite. Astfel, poti pastra mixul pana la 2 ani in conditii bune.

Poti folosi acest mix pe tot felul de mancaruri, de la pizza (presara putin in sosul de rosii), la marinate de carne (adauga ulei si/sau vin si condimentele de mai sus si tine carnea in acest sos cateva ore inainte s-o pregatesti), la imbunatatirea aromei parmezanului sau chiar untului.



Pesto alla genovese

Ingrediente:
O jumatate catel de usturoi zdrobit
Sare de mare si piper proaspat macinat
3 maini de busuioc proaspat tocat
O mana de muguri de pin
O mana de parmezan ras
Ulei extra-virgin
Zeama de lamaie

Autor: Elena Sandor @Eileen cuisine

Mod de preparare:
Puneti usturoiul cu putina sare de mare si busuiocul intr-un mojar sau intr-un blender si mixati bine.

Mai puteti adauga usturoi daca va place mai mult. Prajiti mugurii de pin intr-o tigaie incinsa fara ulei pana devin aurii, dar nu maro.

Puneti mugurii in blender si mixati din nou pana devine foarte cremos.
Puneti crema intr-un bol si adaugati jumatate din parmezan. Amestecati usor, adaugati ulei de masline, pana devine mai cremos.

Asezonati dupa gust si adaugati parmezanul ramas. Mai puteti adauga ulei si zeama de lamaie daca va place.

Il puteti pastra intr-un borcan unde ati turnat deasupra putin ulei de masline pentru a nu se oxida si il sigilati bine.



Salata Caprese

Ingrediente:
3 rosii
100 g mozzarella
1 lingurită ulei de masline
1 lingura de otet balsamic
1 varf de cutit de sare
1 vârf de cutit piper
cateva frunze de busuioc
felii de paine pentru servit

Mod de preparare:
Rosiile spalate le taiem felii. Taiem si mozzarella felii. Aranjam alternativ rosiile si mozzarella pe o farfurie.

Stropim cu ulei si otet, condimentam dupa gust si adaugam busuiocul tocat marunt, sau frunze intregi, in functie de preferinte.
Pofta buna!

Autor: Cristina Toth @divainbucatarie.ro



Paste cu bacon, ciuperci si pesto

Ingrediente:
400g paste penne
250g ciuperci mici decojite
8 felii de bacon afumat
4 linguri pesto
200ml smantana
o mana de busuioc proaspat

Autor: Elena Sandor @Eileen cuisine

Mod de preparare:
Fierbeti pastele conform instructiunilor de pe pachet, scurgeti-le si pastrati o cana din apa scursa.

Intr-o tigaie prajiti baconul taiat cubulete si ciupercile taiate felii, fara ulei. Dati focul tare sa nu lase zeama. Dupa 5 minute sau dupa ce ambele s-au aurit, puneti pastele in tigaie impreuna cu apa si amestecati, lasati un minut.

Luati de pe foc, adaugati smantana apoi pesto si amestecati impreuna, puneti putin piper. Gustati daca trebuie sare, de obicei baconul este destul de sarat. Presarati deasupra frunze de busuioc.



Pui Caprese

Ingrediente:
2 piepti de pui dezosati
2 cepe rosii
4 catei de usturoi
2 lingurite boia de ardei
1/2 lingurita sare
1/2 lingurita piper
400 gr mozzarella proaspata
5 rosii
frunze de busuioc
5 linguri ulei de masline.

Autor: My Fancy Cake @MyFancyCake.com

Mod de preparare:
Taiem pieptul de pui cubulete si il amestecam cu ceapa taiata cubulete mici, usturoiul zdrobit, sare, piper, boia si 3 linguri ulei de masline. Lasam amestecul la marinat 2-3 ore, dar cel mai bine de seara pana dimineata.

Dupa trecerea timpului de marinare, rasturnam tot amestecul intr-o tigaie teflonata, fara alt adaos de grasime si il prajim timp de aproximativ 10 minute.

Ungem un vas termorezistent cu 2 linguri ulei de masline. Captusim fundul vasului cu felii de rosii, apoi adaugam felii de mozzarella si frunzulite de busuioc.Adaugam apoi jumatate din cantitatea de pui, acoperim cu rosii, adaugam cealalta jumatate din carnea de pui, frunzulite de busuioc si la sfarsit incheiem cu felii de mozzarella.

Dam la cuptor timp de 30-40 de minute pana se gratineaza frumos.



Pizza Capriciosa

Ingrediente:
Pentru blat
300 g faina
120 ml apa calda
10 g drojdie proaspata
2 linguri ulei de masline
1 lingura zahar
1 lingurita sare
Pentru topping
1 ceasca suc de rosii
1 lingurita oregano
120 g masline fara samburi
80 g sunca
30 g prosciuto
100 g ciuperci
150 g mozzarella
sare
piper

Autor: Cristina Toth @divainbucatarie.ro

Mod de preparare:
Intr-o ceasca punem drojdia cu zaharul, o lingura de faina si le acoperim cu 2-3 linguri apa calda. Amestecam putin, apoi lasam sa creasca. Pregatim intr-un vas faina amestecata cu sare. Facem o gaura in mijlocul fainii si turnam maiaua (drojdia crescuta in ceasca).

Amestecam faina cu maiaua, turnam restul de apa calda si uleiul. Framantam aluatul cateva minute, pana devine neted si nu se mai lipeste de maini. Il lasam in vas, acoperit cu un prosop, sa creasca cam o ora.

Dupa ce aluatul a dospit, il luam din vas si il punem pe blatul de lucru, peste care am presarat faina. Il mai framantam putin, apoi il intindem cu sucitorul, lasand un aluat de 3-4 mm grosime si un diametru de aproximativ 30 cm. Punem aluatul in tava de pizza, pe hartie de copt (pe aceasta o vom ungem cu foarte putin ulei de masline). Acoperim blatul cu un strat de suc de rosii, presaram oregano, sare si piper, apoi aranjam sunca, prosciuto, ciupercile si maslinele.

Acoperim cu mozzarella si dam la cuptor pe programul de pizza (sau la 220°C) pentru aproximativ 20 -25 de minute.



Spaghettini cu sos simplu şi ierburi aromatice

Ingrediente:
o pungă de spaghettini
2 cepe verzi
1 usturoi verde
puţin caş de oaie ras
rozmarin şi cimbru verde
o conservă de Cirio Polpa
ulei de măsline

Autor: Isabela Luca @Pur si simplu papa bun

Mod de preparare:
Pastele le-am fiert, scurs şi amestecat cu puţin ulei de măsline pentru a nu se lipi până am făcut sosul.

Separat, am călit în ulei de măsline ceapa şi usturoiul verde, am adăugat conserva de roşii şi am lăsat sosul să dea câteva clocote.

După ce l-am luat de pe foc, am adăugat brânza, ierburile tocate, sare şi piper. Gata papa în doi timpi şi trei mişcări!

Rezultatul delicios şi sănătos!



Pui cu salvie si legume

Ingrediente:
4 pulpe superioare mari(cca800g),
un ardei gras,
2 cartofi mari,
2 catei usturoi (optional),
un dovlecel mediu,
sare,
piper,
o lingurita salvie uscata,
8-10 rosii prunisoara,
o rosie mare bine coapta,

Autor: Teo @TeoBucatar

Mod de preparare:
Pregatirea acestui pui cu salvie si legume este foarte usoara si rapida, adica odata curatate si spalate legumele, se feliaza dupa bunul plac si se aseaza intr-un vas termorezistent. Se sareaza, se pipereaza, se adauga daca se doreste 1-2 catei de usturoi zdrobiti cu lama cutituli sau tocati grosier se stropeste cu o cescuta de apa (cam 50 ml)sa nu se usuce legumele. Pulpele se spala, se sareaza, se pipereaza dupa gust si se aseaza deasupra legumelor.
Se presara salvie uscata peste ele, se acopera vasul cu capac sau folie de aluminiu si se da la cuptorul preancalzit pana legumele sunt bine aburite.
Dupa vreo 30 de min se descopera vasul si se adauga rosia data pe razatoare, fara pielita, astfel incat legumele sa capete putin sos care va fi aromat de salvie.

Se mai lasa vasul la cuptor atat cat carnea sa se rumeneasca pe ambele parti. Spuneam ca nu mai e nevoie de adoas de grasime pentru ca cea lasata de pulpe va fi suficienta(eu chiar mai curat putin pulpele de straturile de grasime pe unde este posibil).





Paine cu usturoi, verdeturi si parmezan

Ingrediente:
600 g faina
25 g drojdie proaspata
350 ml lapte caldut
3 linguri unt
2 lingurite zahar
2 lingurite sare
4 catei usturoi
1 crenguta rozmarin
cateva fire de cimbrisor
1/2 lingurita busuioc uscat
2 lingurite parmezan ras fin

Autor: Cristina Toth @divainbucatarie.ro

Mod de preparare:
Dizolvam drojdia in 100 ml lapte cald cu zahar. Lasam sa creasca apoi turnam maiaua peste faina pe care am amestecat-o cu sare.

Amestecam adaugand restul de lapte si unt (pe care l-am topit). Framantam aluatul pana devine elastic. Il lasam acoperit in castron intr-un loc cald sa dospeasca. Intre timp pregatim unplutura amestecand verdeturile tocat si usturoiul zdrobit marunt cu ulei de masline.
Dupa ce aluatul a crescut in volum il impartim in 2 bucati. Intindem cu sucitorul o fasie mai lunga pe care o vom unge cu amestecul de verdeturi si usturoi.

Le rulam si le punem intr-un vas acoperit cu hartie de copt. Lasam painea sa mai creasca in vas 15-20 de minute, apoi o coacem la 180°C timp de 30-35 minute, pana devine aurie.
Dupa ce o scoatem din cutor o punem pe un gratar sa se raceasca. Cat timp este inca fierbinte o ungem cu ulei de masline si presaram parmezan ras.

Dovlecei cu rosii si mozzarella

Ingrediente:
1 dovlecel de marime medie
2 rosii
250 g mozzarella
2 oua
2 linguri smantana
sare
piper
frunze de busuioc

Mod de preparare:
Taiem legumele si branza felii rotunde de grosimi identice. Le asezam intr-un vas termorezistent in straturi alternative.

Asezonam cu sare si piper si coacem la 200°C timp de 20 minute. Turnam ouale batute cu smantana si mai lasam pana se rumeneste. Atat de simplu si atat de bun!

Autor: Cristina Toth @divainbucatarie.ro



Tiramisu cu cirese

Ingrediente:
200 mg cafea la ibric fara zat
5 linguri de vin Marsala
100 g mascarpone
100g frisca
200g cirese fara coada si samburi, facute piure la robot
o fiola esenta de vanilie
1 pachet piscoturi
2 oua
100g zahar pudra
cacao neagra
80g ciocolata neagra

Autor: Elena Sandor @Eileen cuisine

Mod de preparare:
Se separa ouale. Galbenusurile se bat foarte bine cu zaharul. Se pun apoi mascarpone si esenta de vanilie si se amesteca bine.

Se bat albusurile foarte bine si se incorporeaza in mascarpone. Se adauga frisca si ciresele.

In cafeaua racita se pune Marsala si se trec piscoturile cu partea fara zahar in sus. Se aseaza unul langa altul pe o farfurie sau o tava si se toarna jumatate din crema. Se asaza un alt strat de piscoturi si se toarna restul cremei.Se da la frigider cel putin 6 ore (24 de ore ar fi ideal).

Inainte de servire se presara cu cacao si ciocolata neagra rasa.



Panna cotta cu fructe de padure

Ingrediente:
600 ml smantana pentru frisca (eu am combinat 400 ml frisca si 200 ml smantana dulce pentru gatit)
200 gr zahar pudra
3 plicuri zahar vanilat
1 plic si jumatate de gelatina
fructe de padure proaspete
sirop de fructe de padure

Autor: My Fancy Cake @MyFancyCake.com

Mod de preparare:
Hidratam gelatina in 150 ml apa rece timp de 10 minute.

Amestecam smantana cu zaharul si zaharul vanilat.si le punem pe aragaz la foc mediu pana ajung la punctul de fierbere. Adaugam gelatina si amestecam pana ce aceasta este complet dizolvata.

Lasam amestecul la racit timp de aproximativ 30 de minute, apoi il turnam in formele udate in prealabil cu apa rece.

Dupa racirea completa a desertului il introducem la frigider pana a doua zi. Inainte de a le rasturna, tinem formele timp de 2-3 minute in apa calda.

Servim cu fructe de padure proapete si cu sirop de fructe de padure.





Tiramisu cu capsune la cupe

Ingrediente:
200 ml frisca
150 g mascarpone
1 plic intaritor frisca
2 linguri zahar
1/4 lingurita esenta vanilie
8 piscoturi
60 ml cafea tare
1 lingurita lichior fructe sau vodca
2 linguri ciocolata alba topita
capsune proaspete

Autor: Cristina Toth @divainbucatarie.ro

Mod de preparare:
Intr-un castron amestecam frisca cu zaharul si intaritorul de frisca pana obtinem o consistenta tare, apoi adaugam mascorpone si esenta de vanilie.

Intr-o farfurie adanca punem cafea si lichior. Piscoturile le taiem in 2 sau 3 bucati, in functie de marime a cupei.

Punem 1 lingura din amestecul de frisca cu mascarpone pe fundul cupelor. Inmuiem putin bucatile de piscoturi in cafea. Le punem peste crema, apoi punem un rand de felii de capsune. Continuam sa punem crema, apoi inca un rand de piscoturi trecute prin cafea, inca un rand de fructe si terminam cu un strat de crema.

Decoram cu felii de capsune.
Punem cupele la frigider pentru cateva ore apoi servim.